

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## SCENARIUSZ STAWIAM NA ŚNIADANIE

### CELE:

---

1. Uświadomienie dzieciom, że śniadanie jest podstawowym posiłkiem w ciągu dnia.
2. Przekazanie wiedzy na temat zależności pomiędzy właściwym odżywianiem a osiąganiem sukcesów w szkole.
3. Uczenie odpowiedzialności za własne zdrowie.
4. Wykorzystanie wiedzy zdobytej przez uczniów w praktyce.

### POMOCE:

---

1. Ilustracje: samochodu, samolotu, roweru, komputera.  
Nauczyciel przygotowuje na lekcję 4 dość duże ilustracje przedstawiające: samochód, samolot, rower, komputer – wydruki należy nakleić na kartony w taki sposób, aby część kartonu pełniła rolę podstawki, umożliwiając postawienie ilustracji.
2. Prezentacja „Prawidłowe żywienie uczniów” (do pobrania).
3. Prezentacja „Stawiam na śniadanie” (do pobrania)
4. Karta pracy ucznia „Stawiam na śniadanie – moje śniadanie”.
5. Dwa dni przed przeprowadzeniem lekcji „Stawiam na śniadanie” nauczyciel zadaje uczniom do zrobienia ćwiczenia nr 1 i 2.

### PLAN:

---

1. Zabawa edukacyjna: „Ja, samochód i ...”.
2. Pogadanka na temat roli i znaczenia pierwszego i drugiego śniadania.
3. Podsumowanie – dzieci oceniają swoje pierwsze i drugie śniadanie.

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

---

#### 1. Zabawa edukacyjna: „Ja, samochód i ...”.

Nauczyciel dzieli uczniów na 4 grupy:

- Grupa I: samochody
- Grupa II: samoloty
- Grupa III: rowery
- Grupa IV: komputery

Przed każdą grupą stawia odpowiednią ilustrację (samochód, samolot, rower, komputer). Zadaniem każdej z grup jest przygotowanie w punktach listy czynności koniecznych do tego, aby dane urządzenie zadziało i była możliwa jego dalsza normalna praca. Następnie nauczyciel, sprawdzając wykonane zadanie, zadaje pytania:

#### Grupa I

- Bez czego samochód nie mógłby ruszyć?
- Czy rodzaj substancji wlewanej do silnika jest obojętny, czy mogłaby to być na przykład oranżada?
- Co się stanie, jeśli wlejemy nieodpowiedni rodzaj paliwa?
- Jak zadbać o to, aby samochód pracował efektywnie (bardzo dobrze)?

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## Grupa II

- Co jest potrzebne, aby samolot mógł wzbić się w powietrze?
- Co mogłoby się wydarzyć, gdyby zamiast właściwego paliwa do silnika została wylana inna substancja?
- Dlaczego tak ważne jest, aby paliwo wlewane do silnika było odpowiedniej jakości?
- Skąd wiadomo, czy w samolocie znajduje się właściwa ilość dobrego paliwa?

## Grupa III

- Co jest konieczne, aby rower mógł ruszyć?
- Jakie byłyby następstwa zbyt małej ilości powietrza w oponach?
- Co należałoby zrobić, aby móc dalej pojechać rowerem?

## Grupa IV

- Bez czego komputer nie mógłby pracować?
- Jakie byłyby następstwa odłączenia baterii czy wyłączenia prądu?
- Co nastąpiłoby, gdyby zmniejszyło się napięcie w sieci?

*Uczniowie w grupach mogą naśladować pracę samochodów, samolotów, rowerów, komputerów, do których zastosowano odpowiedni oraz nieodpowiedni rodzaj paliwa/zasilania.*

Celem powyższej zabawy jest zobaczenie analogii pomiędzy urządzeniami zasilanymi odpowiednim paliwem a organizmem człowieka, który potrzebuje energii pochodzącej z pożywienia.

## 2. Pogadanka na temat roli i znaczenia pierwszego i drugiego śniadania.

Energia dostarczana urządzeniom mechanicznym (samochód, samolot) musi pochodzić z paliwa o odpowiedniej jakości, może być dostarczana przez prąd (komputer). Aby mógł ruszyć rower, konieczne jest napompowanie opon oraz praca naszych nóg. Podobnie też, aby nasz umysł mógł pracować, potrzebne jest dostarczenie energii z pożywienia. Rano wychodzicie do szkoły. Pierwszy posiłek w ciągu dnia to śniadanie. Niejedzenie śniadań sprawia, że uczeń nie ma siły do pracy w szkole, jest senny, nie jest w stanie skupić uwagi na tym, co mówi nauczyciel.

Pytanie do uczniów – Jak rozumiecie powiedzenie: „Śniadanie zjedz sam, obiadem się podziel, a kolację możesz oddać”?

*Należy dodać, że w przypadku dzieci ważne jest jedzenie również drugiego śniadania, a kolacja też jest istotna, chociaż powinna być mniej obfita.*

## Pierwsze śniadanie

Śniadanie to pierwszy posiłek po najdłuższym okresie odpoczynku w ciągu doby, tak więc konieczne jest dostarczenie energii oraz niezbędnych składników pożywienia, aby przygotować organizm do ciężkiej pracy. Nauka to naprawdę ciężka praca.

Bardzo dobrą propozycją na rozpoczęcie dnia może być musli – potrawa zbożowa z dodatkiem świeżych owoców, która każdego dnia może wyglądać i smakować inaczej. Podstawowym składnikiem musli są płatki (owsiane, żytnie, jaglane), a cennym uzupełnieniem owoce, ziarna słonecznika, dyni, sezamu, migdały, orzechy oraz jogurt wymieszany z niewielką ilością miodu. Gdy jest chłodniej, musli można jadać na ciepło, może być tam więcej płatków, a świeże owoce mogą być zastąpione częściowo suszonymi. Późną jesienią, zimą i wczesną wiosną na śniadanie powinno się jadać ciepłe posiłki: kaszę, płatki owsiane lub jaglane na gęsto z dodatkiem rodzynek, orzechów, migdałów i suszonych lub duszonych owoców.

# Zdrowo jem, więcej wiem!

Uzupełnieniem śniadania powinny być potrawy białkowe, np. twarożek ze szczypiorkiem i papryką, jajko czy jajecznica lub kanapka z pastą z wędzonej ryby, soczewicy lub z żółtym serem, z ogórkiem kwaszonym i papryką, pomidorem.

Do picia najlepsza jest woda, herbatka owocowa lub kawa zbożowa.

## **Drugie śniadanie**

Bardzo ważne jest też drugie śniadanie. Kolorowe – oznacza, że dużo w nim witamin. Doskonałym dodatkiem do kanapek mogą być liście sałaty, papryka, ogórek, również kiszony. Warto wziąć do szkoły nie tylko owoce, ale również rzodkiewki, obrane marchewki, pokrojoną w kawałki paprykę.

Bardzo ważne jest, by wziąć do szkoły coś do picia. Może być to na przykład jednodniowy sok marchewkowy (należy go w domu przelać do wygodnej, odkręcanej butelki), pitny jogurt naturalny czy buteleczka wody. Nie pij natomiast ani napojów słodzonych, ani tzw. napojów sporządzanych na bazie koncentratów. Ich picie powoduje kłopoty z koncentracją.

## **W skład drugiego śniadania powinny wchodzić:**

- Produkty bogate w pełnowartościowe białko: przetwory mleczne (np. kefir, jogurt, ser), jajka, ryby, pieczone mięso. Składnikami kanapek mogą być również różnego rodzaju pasty, np. z fasoli, ciecierzycy, soczewicy, oliwek.
- Warzywa i owoce zróżnicowane kolorystycznie (co zapewnia dostarczenie niezbędnych witamin i naturalnych substancji ochronnych występujących w warzywach i owocach).
- Produkty, które są dobrym źródłem energii – bogate w węglowodany pieczywo, najlepiej razowe i bułki grahamki.
- Świeże masło, oliwa.

## **3. Podsumowanie – dzieci oceniają swoje pierwsze i drugie śniadanie.**

Nauczyciel prosi uczniów o wyjęcie Kart pracy „Stawiam na śniadanie – moje śniadanie” i omawia z nimi wykonane w domu ćwiczenia nr 1 i 2.

Jak oceniam swoje pierwsze i drugie śniadanie? Dzieci pracują w parach. Wymieniają się uwagami na temat zgodności swojego sposobu żywienia z dietą proponowaną przez nauczyciela.

*Nauczyciel powinien tak zaplanować lekcję, żeby starczyło czasu pytania i odpowiedzi zadawane przez uczniów.*

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## KARTA PRACY UCZNIA

STAWIAM NA ŚNIADANIE – MOJE ŚNIADANIE

**1. Narysuj na odwrocie lub dodatkowej kartce, co jadłeś/jadłaś i piłeś/piłaś wczoraj na pierwsze śniadanie?**

**2. Narysuj na odwrocie lub dodatkowej kartce, co jadłeś/jadłaś i piłeś/piłaś wczoraj na drugie śniadanie?**

### **Kącik dla Mamy i Taty**

Drodzy Rodzice! Przygotujcie wspólnie z dzieckiem zdrowe niedzielne śniadanie. Ustalcie razem co przygotujecie. Pamiętajcie, że to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, który powinien zapewnić Wam energię do działania.

# Zdrowo jem, więcej wiem!

## MATERIAŁY POMOCNICZE

STAWIAM NA ŚNIADANIE

### 1. Ilustracje do scenariusza „Stawiam na śniadanie”.

**SAMOCHÓD**



**SAMOLOT**



**ROWER**



**KOMPUTER**

